



# 和孩子一起 《倒退嚕》

床前故事幾乎人人喜歡，是所有的小朋友都喜歡聽著上床睡覺的大事。床前故事說得好，可以讓人睡得舒服，睡得沈，對於翌日的精神和記憶力大有幫助。事實上，床前故事也不只是給小朋友聽著睡覺，對大人也起很大的催眠作用，尤其是失眠的大人。

床前故事可以是讀一本書，也可以是大人自己編故事，或說自己的童年故事給孩子聽。床前故事還可以是很有創意的玩遊戲，對小朋友的思考力訓練和記憶力的鍛鍊，都有不可思議的力量。

*Tell Me the Day Backwards*（《倒退嚕》）是童話作家Albert Lamb依據他的妻子和孩子們玩的床前遊戲所寫的繪本書，由美國麻州的Candlewick Press出版。根據作者自己的說法，這本書除了倒退嚕的標題是他的太太的傑作，其餘的包括熊寶寶一家人都是他自己的創作。插畫家是David McPhail，他從小就當插畫家至今。他不只插畫，也寫童書，他的作品很多，包括Emma in Charge和Weezer Changes the World。當McPhail第一次閱讀到《倒退嚕》這個故事時，當下就想，我怎能不為這個故事插畫呢！可見這個故事不只吸引小朋友，也很誘惑大人。

晚上熊寶寶Timmy要上床睡覺前，他要求媽媽和他一起玩去年夏天的遊戲。什麼遊戲呢？”*Tell Me the Day Backwards.*”（倒退嚕），也就是倒著想今天和以前發生在自己身上的事情。

媽媽說，我記得那個遊戲。孩子，你先開始吧！於是，母子兩人開始玩起倒退嚕的遊戲。倒退嚕怎麼玩法？從現在倒數計時，一步步的往前想，就像走路一樣，倒退著走，據說對健康很有幫助。

「今晚在我上床睡覺前，我到河邊刷牙。」小熊寶寶說。

這是所有的小朋友共同的上床前的過程，刷牙、上床。但是熊寶寶的刷牙是在河邊進行的，所以，增加了一些浪漫。

聽到孩子這麼說，熊媽媽說：「對極了！那是在我們一起在山丘上看夕陽之後的事情。那麼，你記得之前做了什麼嗎？」

熊媽媽沒有把整個倒退嚕的遊戲全丟給自己的孩子去做，而是參與。因此，孩子起了頭，媽媽接著下去。從這兒我們也看出了人與人之間的語言交流，也就是溝通能力訓練是從生活小事上著手的。而溝通能力正是現代社會成功不可缺少的能力和要素。缺乏溝通能力，還很難在就業市場找到好的工作哩！

丘

引

◎ 旅美文字工作者

「我記得爸爸帶了很好吃的野餐來，我們一起吃晚餐哩！」熊寶寶這麼說，又勾勒出一個完整美麗的家庭，是一起晚餐的。晚餐當然還是一個家庭文化建立的基石。

「在那之前呢！」熊媽媽又問。

「在那之前我躺在一個很大的岩石上，讓陽光暖和我的身體，讓我身體的毛更柔軟舒服。」

「在那之前呢！」熊媽媽再問下去。

「爸爸把我推入一個很深的河流裡。」熊寶寶這麼說，我們也可以倒退嚕他之前的說法，因為他在大岩石上曬他毛茸茸的身體。

「對呀！那真是可怕極了！」熊媽媽同情孩子被丈夫那麼推下去河裡，當然她也知道熊爸爸是在訓練孩子的膽量和生存能力，但同時熊媽媽也同理孩子的畏懼。

「在那之前，我在水裡深處看到一隻很大的魚，牠的臉可怕極了。」

「的確，那是可怕的。在那之前呢？」再次，從倒退嚕的遊戲中，我們看到熊媽媽同理孩子，而不是揶揄或諷刺，說孩子有多膽小。同理，正是讓孩子培養膽量和自信的方式，因為熊寶寶聽到媽媽附和那樣可怕，他不會覺得自己膽小或怯弱。接受自己的害怕，正是所有小朋友成長重要的心理過程。

「我又跑又跳，從很高的岩石上跳到深水池。」從之前他害怕那條大魚可怕的臉，在害怕之下，熊寶寶求生存的方式和人沒有兩樣，拔腿就跑，遠離現場，當然，熊寶寶的爆發力一發不可收拾。

「在那之前呢！」媽媽繼續問。

「一群蜜蜂追著我叮。我沒辦法跑很快，也甩不掉牠們。」熊寶寶一天的生活顯然比現代人更豐富和刺激，由此我們看出它日常生活中的戲劇性。

「在那之前呢！」媽媽鏗而不捨得問。

「在那之前，我正在樹洞裡挖出全世界最可口的蜂蜜。」倒退嚕的遊戲的確好玩，我們知道熊寶寶被蜜蜂叮著跑，原來它闖了蜂窩，難怪要被蜜蜂叮了。

「在那之前呢？」

「在那之前我正發現一顆腐爛的樹洞內藏了一個蜂窩！」哇塞！這表示熊寶寶的好奇心強烈，牠主動發現有趣又好玩，還很好吃的蜂蜜。這樣一路追蹤下去，我們倒退嚕嚕到熊寶寶的個性原來是非常具有好奇心的。而好奇心則是改變世界和創造世界很重要的法寶。

「那就是你要和我會合的時刻啦！」熊媽媽提醒孩子，因為他好奇的闖蕩，而沒有即時和媽媽碰頭。

「對啦！媽媽，在那之前，我在矮樹叢下爬來爬去，像極了狡猾的狐狸哩！可是媽媽，在那之前我就想不起來了！」



「我記得！我們一起在蟻丘上吃可口的螞蟻當我們的早餐！」熊媽媽說。

「對啊！那些螞蟻真是太好吃了！」經過媽媽的提醒，熊寶寶就這樣一路繼續的倒退嚕下去，牠們在洞穴看到成群的紫色蝴蝶飛舞，還睡了很長很長的覺，也就是冬眠。

從《倒退嚕》，我們可以發覺，孩子的創意和好奇心在床前故事可以發展出來。孩子晚上睡覺不安穩，因為白天發生了一些令他們害怕的事情。這樣的心理如果在床前故事中，父母給予同理或接受他們的害怕為自己的害怕，孩子解除了那些恐懼感，不但可以睡得好，而且對身心的成長幫助極大。

童書能夠如此豐富想像力，讓媽媽和孩子不斷的倒退嚕，是相當吸引人的。這樣一路嚕下去，親子之間的關係和感情之親密，更是現代父母和小朋友雙贏的利器。📺

### 延伸閱讀

Albert Lamb; David McPhail (2011). *Tell me the day backwards*. Somerville, Mass: Candlewick Press.

